ABSTRAK

Melysa Humairoh Lubis NIM 6211210009. Pengaruh Variasi Latihan Drill Gaya Bebas Menggunakan Fins Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter KU III Putra Atlet Klub Tirta Prima Medan
(Pembimbing: Puji Ratno, S.Si., M.Pd)
Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), UNIMED Tahun 2025

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *drill* menggunakan *fins* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter KU III putra Atlet Klub Tirta Prima Medan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian terdiri dari atlet putra kelompok umur 12 dan 13 tahun berjumlah 8 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes waktu tempuh renang gaya bebas sejauh 50 meter. Data dianalisis menggunakan uji paired sample t-test dengan bantuan program SPSS versi 22.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kecepatan renang setelah diberi perlakuan berupa variasi latihan *drill* dengan *fins*. Rata-rata waktu sebelum perlakuan adalah 40,64 detik, sedangkan sesudah perlakuan menjadi 39,81 detik, terjadi peningkatan sebesar 0,83 detik atau sekitar 2,04%. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai t hitung sebesar 5,53 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan *drill* menggunakan *fins* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet KU III putra. Latihan ini direkomendasikan sebagai bagian dari program pembinaan teknik dan kekuatan untuk menunjang performa atlet dalam nomor sprint renang.

Kata Kunci: Variasi latihan *drill*, penggunaan *fins*, kecepatan renang, gaya bebas 50 meter, atlet renang putra.

THE Character Building UNIVERSITY

ABSTRACT

Melysa Humairoh Lubis ***(Student ID*: 6211210009). *The Effect of Freestyle Drill Training Variations Using Fins on 50-Meter Freestyle Swimming Speed in Male Age Group III Athletes of Tirta Prima Medan Club.***
***(Supervisor*: Puji Ratno, S.Si., M.Pd.)**
Thesis, Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Medan, 2025.

This study aims to determine the effect of freestyle drill training variations using fins on the 50-meter freestyle swimming speed in male age group III athletes of the Tirta Prima Medan Club. The research method used was an experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The subjects of the study consisted of eight male athletes aged 12 to 13 years. The instrument used was a 50-meter freestyle swimming time trial. Data were analyzed using a paired sample t-test with the assistance of SPSS version 22.

The results showed an increase in swimming speed after the treatment with varied drill training using fins. The average time before treatment was 40.64 seconds, while after treatment it improved to 39.81 seconds, indicating an improvement of 0.83 seconds or approximately 2.04%. The paired sample t-test showed a t-value of 5.53 with a significance value (p) of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant effect.

Therefore, it can be concluded that variations in drill training using fins have a significant effect on improving the 50-meter freestyle swimming speed of male age group III athletes. This type of training is recommended as part of a technical and strength development program to enhance athlete performance in sprint swimming events.

Keywords: *Drill training variations, use of fins, swimming speed, 50-meter freestyle, male swimming athletes.*

THE Character Building UNIVERSITY